**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Образовательная программа дополнительного образования детей «В здоровом теле – здоровый дух» имеет физкультурно - спортивную направленность. Занятия физической культурой создают благоприятные условия для психического, физического и эстетического развития обучающихся.

         В наши дни увеличение статической и информационной нагрузки сопровождается

снижением уровня двигательной активности, и как следствие ухудшение физического и

психического состояния. Двигательная активность является необходимым условием

поддержания состояния здоровья детей. Занятия физкультурой по данной программе

призваны развивать: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений,

умение преодолевать трудности.

       Программа позволяет не только развить физические данные детей, музыкальный слух, координацию движений, но и формирует у школьников потребность вести здоровый образ жизни.

        Отличительные особенности программы от уже существующих выражается в

комплексности подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы.

**Цель программы:**

 содействие всестороннему развитию личности ребёнка,

основанное на формировании двигательной сферы и создании предпосылок для развития творческой активности детей.

**Задачи:**

**Задачи обучения:**

- содействовать приобретению необходимых знаний в области физической культуры и их

применение в повседневной жизни;

- формировать умения и навыки в данной области;

- формировать представление о здоровом образе жизни;

- обучать приемам релаксации,

- обучить правилам поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**Задачи развития:**

- способствовать формированию правильной осанки, мышечного корсета;

- способствовать формированию правильного развития сводов стопы;

- способствовать развитию чувства ритма;

- способствовать развитию физических способностей занимающихся (кондиционных и координационных).

**Задачи воспитания:**

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать потребность самостоятельно заниматься упражнениями лечебной гимнастики с целью укрепления здоровья и физического совершенствования.

**Социально-педагогические задачи:**

- укрепить здоровье;

-формирование здорового образа жизни;

- содействовать правильному физическому развитию организма: выработки правильной

и красивой осанки, укрепить все группы мышц.

       Программа включает следующие разделы: знания в области физкультурно - оздоровительной деятельности, оздоровительная аэробика и гимнастика, упражнения с предметами, акробатика,  легкоатлетические и гимнастические упражнения на свежем воздухе, подвижные игры и эстафеты.

.

Образовательная программа «В здоровом теле- здоровый дух» рассчитана на 2 года

обучения и предназначена для детей 9-11 лет.

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

В 1 год обучения занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа, 144 часа в год,

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Количество детей по годам обучения:

1 год обучения – 12 человек (8-9 лет)

2 год обучения -12 человек (10-11 лет)

Формы организации деятельности:

−групповые;

−звеньевые;

−индивидуально-групповые.

Основная форма обучения – занятие.

Формы и виды занятий:

-вводное;

-сообщение новых знаний;

-закрепление знаний;

**По окончании обучения учащиеся будут**

* 1. **знать:**

- правила по технике безопасности;

- комплексы общефизических и специальных физических упражнений;

- основы физической культуры и здорового образа жизни;

- гимнастическую терминологию;

- легкоатлетическую терминологию;

- правила личной гигиены

* 1. **уметь:**

- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;

- выполнять гимнастические и легкоатлетические упражнения;

- соблюдать правила по технике безопасности;

- соблюдать правила личной гигиены